

決して悪いものではありません

緊張を 和らげる講座

呼吸法・ストレッチ編

動画を見ながら、みんなで呼吸法やストレッチを試してみます



緊張は誰でもするものです

適度な緊張は集中力や注意力を高めパフォーマンスを向上させますが、緊張すぎると、頭が真っ白になってしまったり、身動きがとれなくなったりと、本来の能力が発揮できなくなることもあります。

少しでも心を落ち着かせいつも通りのパフォーマンスを発揮するため、対処法を身に付けてみませんか？

「緊張を和らげる」シリーズでは、様々な、「緊張と上手に付きあう方法」を試していきます！自分に合う「緊張と上手に付き合う方法」を見つけてみませんか？

日程： 2024年7月17日（水）10:00~11:30

場所： 福島県北・相双地域若者サポートステーション事務所

参加費： 無料 定員： 6名

※参加にはサポートステーションへの登録が必要です。
ご興味のある方は、下記までお問い合わせ願います。

【問い合わせ先】

厚生労働省地域若者サポートステーション事業

福島県北・相双地域若者サポートステーション

TEL: 024-563-6222 FAX: 024-563-6223

info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp

